

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ САХАРА В РАЦИОНЕ

- Включайте в каждый основной прием пищи продукты, содержащие белки, жиры, пищевые волокна. Это позволит дольше сохранить чувство сытости и уменьшит желание съесть что-то сладкое.
- Замените десерт ягодами (200-300 грамм в день) или сухофруктами (одна порция величиной с ладонь).
- Не пропускайте приемы пищи, чтобы не возникало желание «заморить червячка» чем то сладким.
- В качестве перекуса используйте яйцо с зеленью и овощами, фрукт с несколькими орешками или кисломолочные продукты с цельнозерновым хлебцем.
- Устраните раздражающие факторы: в магазине проходите мимо отдела со сладостями, не делайте дома запасы сладкого для гостей.
- При возникновении желания съесть что-то сладкое переключите свое внимание: сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, походите, минут 10-15.
- Попробуйте добавить в кофе и чай специи (корицу, кардамон, мелиссу), дольку лимона, их аромат и вкус поможет заменить сахар.
- Сахар в кашах заменяйте сухофруктами.
- Высыпайтесь. Недостаток сна провоцирует переедание и увеличивает тягу к сладкому.



СНИЖАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА В РАЦИОНЕ ПОСТЕПЕННО

- ✓ **Каждую неделю уменьшайте количество сахара, который добавляете в напитки, на одну чайную ложку/ один кусочек;**
- ✓ **Разбавляйте соки водой;**
- ✓ **Замените сладкую газировку чистой водой;**
- ✓ **Ешьте сладости медленно, наслаждайтесь вкусом десерта;**
- ✓ **Не совмещайте еду с работой за компьютером или просмотром телепередач – незаметно для себя съедите больше, чем рассчитывали.**



@CMP_DV



coz27.ru



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНİZАЦИЯ
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики

coz27.ru



НЕСЛАДКАЯ ЖИЗНЬ СЛАДКОЕ ЖЕК

Чрезмерное потребление сахара губительно отражается на состоянии организма. У любителей сладкого постепенно развиваются серьезные заболевания и негативные состояния.



ПРОБЛЕМЫ СЛАДКОЕЖЕК

АТЕРОСКЛЕРОЗ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ОБОСТРЕНИЕ ЧУВСТВА ГОЛОДА, ПЕРЕЕДАНИЕ

КАРИЕС

СНИЖЕНИЕ СПОСОБНОСТИ К ЗАПОМИНАНИЮ НОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

ПОВЫШЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

РАННЕЕ ПОЯВЛЕНИЕ МОРЩИН

ПОВЫШЕНИЕ УТОМЛЯЕМОСТИ

ОЖИРЕНИЕ ПЕЧЕНИ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА

ОСНОВНОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА

ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ ВМЕСТЕ
С ПЕРЕРАБОТАННЫМИ ПРОДУКТАМИ

СОДЕРЖАНИЕ САХАРА В ПРОДУКТАХ:

Конфеты – до 84%

Торты и пирожные – до 55%

Мучные кондитерские изделия – до 45%

Сухие завтраки – до 27%

Сладкие безалкогольные напитки – до 15%

Сладкие кисломолочные продукты
и творожные изделия – до 15%

САХАР НА УПАКОВКЕ СКРЫВАЕТСЯ ЗА РАЗНЫМИ НАЗВАНИЯМИ

- фруктоза
- мед
- декстроза
- нектар агавы
- ячменный солод
- кукурузный подсластитель
- мальтодекстрин
- мальтоза
- патока
- глюкоза
- кокосовый сахар
- сгущенный сок тростника
- левулоза
- сиропы (топинамбура,
кленовый, и т.д.)
- коричневый сахар
- концентраты фруктового сока
- пальмовый сахар
- меласса
- тростниковый сахар
- карамель

ДОПУСТИМОЕ
СУТОЧНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
САХАРА
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ –
50 ГР.



СНИЖЕНИЕ САХАРА
ДО 25 ГР. В СУТКИ
ОБЕСПЕЧИТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ